

La Junta Directiva de la Sociedad Valenciana de Hipertensión Arterial y Riesgo Vascular realizó la propuesta de valorar, en una primera edición, los menús Cardiosaludables de aquellos restaurantes que participaran en la Campaña de Cuina Oberta.

Una vez degustados los menús, todos ellos de un gran nivel culinario y adecuadas elaboraciones, los miembros de la Junta Directiva de la SVHTA manifestamos la dificultad de establecer diferencias entre todos ellos. No obstante y buscando un equilibrio entre originalidad, palatabilidad de los platos, equilibrio del menú y calidad de productos y elaboraciones que se ajustarán a los condicionantes de menú saludable, ha decidido que concede en esta edición el Premio al Mejor Menú Cardiosaludable al Restaurante Alejandro del Toro.

La junta ha valorado que la comida fue equilibrada, variada y de cantidad adecuada para una cena. Hubo presencia de aceitunas, aceite de oliva virgen extra y pan de tomillo y romero. Inicio y final de la cena con platos refrescantes como el ceviche de caballa, rábanos y encurtidos, una interpretación mejicana del mojito. Canelón de bacalao y boletus, crujiente muy fino de longaniza contrastado con hierbabuena. De plato principal, a elegir entre merluza de pincho con col Kale hervida o centro de entrecot con ciruela y setas de temporada.

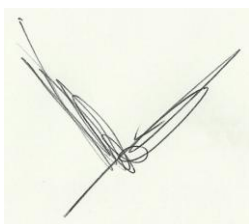
Desde el punto de vista nutricional el menú está bastante bien balanceado, entre proteínas, grasas e hidratos de carbono. La inclusión de pescado azul da un valor añadido al ser rico en ácidos grasos omega 3 y el incluir pescado blanco fresco como plato principal, le resta contenido calórico y le aporta proteínas de alto valor biológico además de las correspondientes vitaminas y minerales. En el caso de elegir el entrecot, el menú tendría algo más de aporte calórico y grasas saturadas, si bien la cantidad era muy adecuada. Otras cosas a destacar, serían las propiedades antioxidantes que nos aportan los cítricos del ceviche y el contraste de sabores del postre refrescante y sin exceso de

azúcar. Desde el punto de vista de la cantidad de sal, todos los platos estaban correctos.

A la hora del café o infusiones, se solicitó algún edulcorante diferente al azúcar y el responsable de sala nos proporcionó estevia como posibilidad para sustituir el azúcar.

Por todo lo expuesto, la Junta Directiva de la Sociedad Valenciana de Hipertensión Arterial y Riesgo Vascular declara, tras acuerdo de todos sus miembros, al Restaurante Alejandro del Toro de Valencia ganador de la Primera Edición convocada por esta sociedad científica, dentro de la Semana de Cuina Oberta celebrada en Valencia del 2 al 9 de abril de 2017

Atentamente, Valencia a 15 de mayo de 2017



Fdo. Francisco Valls Roca  
Presidente junta directiva SVHTAyRV



Fdo. Irene Bonig Trigueros  
Secretaría junta directiva SVHTAyRV